Дата публикации: 01.09.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_37
УДК 796

Publication date: 01.09.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_37
UDC 796

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

О.Н. Алавердова[1], М.В. Бирюкова[2], В.М. Гумовская[1], К.О. Лопатин[1]
[1]Дальневосточная Государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия
[2]Средняя общеобразовательная школа с этнокультурным еврейским компонентом образования с углубленным изучением отдельных предметов «ОР АВНЕР», г. Хабаровск**,** Россия

Аннотация. Проблема формирования физической культуры личности человека была и остаётся актуальной. По нашему мнению, недостаточно разработано новых подходов, методик, технологий, что позволило бы в процессе индивидуального развития человека эффективнее раскрывать творческий потенциал для жизненной реализации. Рассмотрена проблема, связанная с приходом ребёнка в начальную школу, с перестройкой всей системы отношений ученика с действительностью. Специалистами выявлены более выраженные последствия в виде нарушений здоровья и инвалидизации, что свидетельствует о наличии у младших школьников села системных изменений – ослаблении адаптации, большей ранимости в процессе действия негативных средовых факторов. По данным Регионального центра оценки качества образования Хабаровского края (РЦОКО) были изучены комплексные показатели готовности к обучению в школе детей г. Хабаровска и сельской местности района имени Лазо Хабаровского края. Определено, что при поступлении детей в 1 класс средний процент разницы в познавательной сфере составил 3,45% в пользу городских детей. Результаты социально-педагогического контекста определялись по 3 тестам: «Цена адаптации ребенка к школе» оказалась выше на 4% у городских детей, в сравнении с сельскими, показатель «Состояние здоровья» – с преимуществом в 15% в пользу городских детей. Дети села испытывают трудности в общении со своими сверстниками – соответствующий показатель на 12% ниже. В сумме средний процент развития физических качеств ниже у девочек сельской местности на 38,5% а у мальчиков – на 26,6%, в сравнении с детьми города. Целью нашей работы явилось повышение уровня физической культуры личности детей 1-4 классов сельской школы в процессе реализации технологии формирования физической культуры личности младших школьников в условиях дополнительных форм физического воспитания сельской школы. По результатам итогового исследования определена достоверность, которая свидетельствует об эффективности примененной технологии «Формирование физической культуры личности детей 7-9 лет в условиях дополнительных форм физического воспитания сельской школы».

Ключевые слова: физическая культура личности, физкультурная деятельность детей, школьники, самоопределение, здоровье.

FORMATION OF PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF A PRIMARY SCHOOLCHILD IN THE CONDITIONS OF ADDITIONAL FORMS OF PHYSICAL EDUCATION OF A RURAL SCHOOL

O.N. Alaverdova[1], M.V. Biryukova[2], V.M. Gumovskaya[1], K.O. Lopatin[1]
[1]Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia
[2]Secondary school with an ethno-cultural Jewish component of education with in-depth study of individual subjects “OR AVNER”, Khabarovsk, Russia

Annotation. The issue of the formation of personal physical culture has been and remains relevant. In our opinion, there is not enough approaches, methods, technologies that would more efficiently develop creative potential for self-fulfillment during the process of individual development. We have examined the issue related to the admission of a child to a primary school with

a change to the attitude to the reality. Experts have identified more pronounced consequences in the form of health disorders and disability, which indicates the presence of systemic changes in primary schoolchildren from rural areas – weaker adaptation, greater vulnerability as a response to negative environmental factors. According to the data of the Regional Center for Assessment of the Quality of Education of the Khabarovsk Territory, complex indicators of fitness for learning in the school of children in the city of Khabarovsk and rural areas of the Imeni Lazo district were studied. It was revealed that when children enter grade 1, the average percentage of the difference in the cognitive sphere amounted to 3.45% in favor of urban children. The results of the socio-pedagogical testing were determined by 3 tests: the "Child's adaptation to school" was higher by 4% for urban children, compared with rural ones, the "Health status" indicator – higher by 15% for urban children as well. Children from rural areas struggle with communicating with their peers – the corresponding indicator is 12% lower. In total, the average percentage of development of physical qualities in girls from rural areas is lower by 38.5%, in boys – lower by 26.6%, compared to urban children. The purpose of our work was to increase the level of personal physical culture in children of 1-4 grades of a rural school in the process of implementing the technology for the formation of personal physical culture of primary schoolchildren in the conditions of additional forms of physical education in a rural school. According to the results of the final study, we have identified the reliability, which indicates the efficiency of the applied technology "Formation of personal physical culture of 7-9 years old children in the conditions of additional forms of physical education in a rural school".

Keywords: personal physical culture, physical culture activity of children, schoolchildren, self-identification, health.

Введение. Требование Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в системе школьного образования выдвигает на первый план формирование универсальных учебных действий на уроках физического воспитания. Формирование физической культуры личности (ФФКЛ) – одно из основных положений в физическом воспитании в современном обществе, которое формируется в тесной связи с универсальными учебными действиями.

Что же такое «физическая культура личности» (ФКЛ)? По мнению многих специалистов: Г.Л. Драндрова, М.Я. Виленского, В.И. Ильинич, А.И. Зайцева, Е.В. Скриплёвой и др. – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние. Определить уровень физической культуры личности на сегодняшний день можно по следующим показателям: устойчивость интересов и мотивов личности к физическому совершенствованию; состояние здоровья; объем физкультурных знаний; объем усвоенных двигательных умений; гигиенические навыки и привычки; соблюдение режима физической активности; уровень развития основных физических качеств [1-3].

Перед физиологами, биологами, психологами, экологами, иммунологами (Кишкун А.А. (2008), Алшынбекова Г.К., Шадетова А.Ж., Тебенова, Арбер С. (2016) и другими учеными встает вопрос: где кроется ключ к совершенному здоровью и долголетию? [4-5]. Так как физическая культура личности включает в себя интегративное понимание теоретических и практических основ, направленных на осознание необходимости заниматься своим телом для того, чтобы сохранять и поддерживать здоровье на протяжении всей своей жизни, вследствие современного понимания, нами разработан технологический критериально-ориентированный подход, направленный на повышение «формирования физической культуры личности детей 7-9 лет в условиях дополнительных форм физического воспитания сельской школы». Технологичность этого подхода заключается в последовательных и пошаговых действиях формирования осознанных практико-теоретических привычек в совместной работе семьи и школы. Нами выявлены исходные показатели детей, по

этим данным составлены индивидуальные рекомендации для детей и их родителей. Также в процессе обучения с 1 по 4 классы проводилась коррекционная работа по выявляющимся показателям в динамике.

Методы и организация исследования. В ходе исследования мы использовали следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных данных, анализ документальных материалов, опрос, педагогическое наблюдение, антропометрия, тестирование психоэмоционального, функционального состояния и физической подготовленности. Также использовался лабораторный метод «Омега-С». Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента и критерию Вилкоксона (W).

Исследование по выбранной теме проводилось в районе имени Лазо Хабаровского края, с. Бичевая, в течение 2017-2021 гг. Были определены две группы испытуемых младших школьников (по 12 человек в каждой). Эксперимент начался с момента поступления детей в 1 класс и продолжался 4 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Предлагаемая технология представлена тремя блоками. В первом блоке – «Информационно-контрольном» – выявлялась информация об уровне сформированности физической культуры личности детей и уровне сформированности компетенций родителей к осуществлению физкультурной деятельности ребенка в семье.

2-ой экспертный блок состоит из проектно-прогностического модуля, где происходил анализ, дифференциация, проектирование и прогнозирование, где были разработаны и представлены индивидуальные программы физкультурной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовленности, готовности к обучению в школе, уровня адаптации к обучению в школе, уровня готовности родителей обеспечивать физкультурную деятельность ребенка в семье.

В третьем управляющем блоке технологии представлена совокупность методических воздействий, направленных на развитие двигательных, интеллектуальных, мотивационных и эмоционально-коммуникативных качеств детей и их родителей, которая основана на программе «Здоровячок», рассчитанной на период обучения в 1-4 классах.

Программа «Здоровячок» была составлена О.Н. Алавердовой и О.С. Шнейдер для данного эксперимента, которая реализовывалась на всех этапах обучения начальной школы. Целью программы было формирование физической культуры личности школьника, физкультурных ценностей, здорового образа жизни посредством освоения содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. В каждом классе предусмотрены свои цели и задачи.

Цель в 1 классе – освоение в течение 6 месяцев родителями и педагогами учебно-методического материала и проведение с детьми малых и рекреативных форм физического воспитания для формирования привычек к физкультурной деятельности в условиях семьи и школы. В первом полугодии дети выполняли задания взрослых, родители осваивали информацию УМК (учебно-методического комплекта), а во втором полугодии осваивалась программа «Здоровячок» для 1 класса. Занятия с детьми проводились в группе, в условиях школы, 1 раз в неделю 45 минут вместе с родителями, в условиях семьи – 2 раза в неделю по 30 минут.

Во 2-ом классе целью стала разработка семейного проекта для повышения ФКЛ ребенка. Занятия проводились родителями в семье 2 раза в неделю по 30 мин, в школе – 3 раза в неделю по 45 мин специалистом.

3 и 4 классы – третье управляющее воздействие, включает в себя проведение специалистом физкультурных занятий с разновозрастными группами детей начальных и средних классов (мальчики и девочки раздельно). В методику управляющего воздействия для 3-го класса тоже включен проектный метод для возрастных групп детей. Эти проекты направлены на повышение уровней психофизических

способностей детей, на формирование самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Проекты дети создавали сами, под контролем взрослых. Родители контролировали самостоятельные занятия детей. На занятиях использовались современные средства оздоровительной физической культуры: скиппинг, функциональный тренинг, фитбол-гимнастика и др.

Данный цикл занятий рассчитан на девять календарных месяцев и состоял из четырех этапов:

- Втягивающий этап: цель – адаптироваться к постепенно нарастающим нагрузкам;
- Развивающий и тренирующий этапы: целью стало планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма;
- Поддерживающий этап: предусматривал применение разнообразных средств с включением подвижных и спортивных игр, что способствовало поддержанию психофизического состояния организма детей и адаптации к последующим нарастающим нагрузкам.

Групповые занятия проводились 3 раза в неделю по 45 мин, самостоятельные физкультурные занятия – в условиях семьи 3 раза в неделю по 30 мин под контролем родителей. На этом этапе в существующие проекты вносились коррективы, направленные на повышение уровней психофизических способностей детей, на формирование самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Итоговый суммарный показатель уровня сформированности ФКЛ просчитывался индивидуально для каждого ребенка. В общий показатель входили средние баллы (оценивалось по 5-бальной шкале), которые ребенок получил по следующим категориям: знания, осознанность, умения физкультурной деятельности, техника выполнения программных двигательных действий, физическая подготовленность, морфофункциональное развитие, психоэмоциональное состояние, посещаемость обязательных форм физического воспитания, участие во внеурочных формах физического воспитания, участие в семейных формах физического воспитания. Итоговая сумма средних баллов каждого ребенка сравнивалась с таблицами Скриплевой Е.В. (2004 г), относительно которых определялся индивидуальный уровень сформированности ФКЛ ребенка [3].

В результате проведенных исследований (рис.), в начале эксперимента оказалось, что 5 человек из контрольной группы находятся на низком уровне, а в экспериментальной группе – 6 человек. На уровне «ниже среднего» в обеих группах – по 6 детей. На среднем уровне оказался только один ребенок из контрольной группы. Через 2,5 года эксперимента количество детей, соответствующее уровням, изменилось. Стоит заметить, что в экспериментальной группе ни одного ребенка не осталось на низком уровне, хотя в контрольной группе на этом уровне осталось 2 человека. На уровне «ниже среднего» в контрольной группе оказалось 7 детей, а в экспериментальной – 4 ребенка. На среднем уровне в контрольной группе оказалось 3 человека, а в экспериментальной – 5 человек. Уровня «выше среднего» достигли лишь только 3 ребенка экспериментальной группы, чьи родители проявили активное участие в организации физкультурно-спортивной деятельности своих детей.

Необходимо отметить, что средний показатель физической подготовленности на конец эксперимента в ЭГ составил 18,1% в КГ – 11,9%, отмечен прирост показателей на 6,2% в ЭГ. Средний показатель психоэмоционального состояния, определяющий отрицательные симптомокомплексы по тесту Дж. Бака «Дом. Дерево. Человек»,

в ЭГ составил 20,4%, а в КГ – 46,5%. Это говорит о том, что отрицательных показателей осталось на 26,1% больше, в сравнении с ЭГ. Уровень теоретических знаний в области физической культуры и спорта в ЭГ за время эксперимента вырос в среднем на 4,4 балла, а в КГ – на 1,2 балла.

Проведены лабораторные исследования по тесту («Омега-С»), представленные в таблице. Выявлена адаптированность детей к школьному обучению, где определился уровень адаптации к физическим нагрузкам у школьников. В ЭГ он составил 84%, в КГ – 45%, уровень тренированности организма в ЭГ – 85,7%, КГ – 43,1%; показатель энергетического обеспечения в ЭГ – 85,7%, в КГ – 43,1%; показатели психоэмоционального состояния детей в ЭГ – 71,9%, в КГ – 45,8%; физическое состояние детей ЭГ было отмечено как «отличное», в КГ – «удовлетворительное». Лабораторные исследования подтвердили завершающие исследования педагогических тестов по психофизической подготовленности.

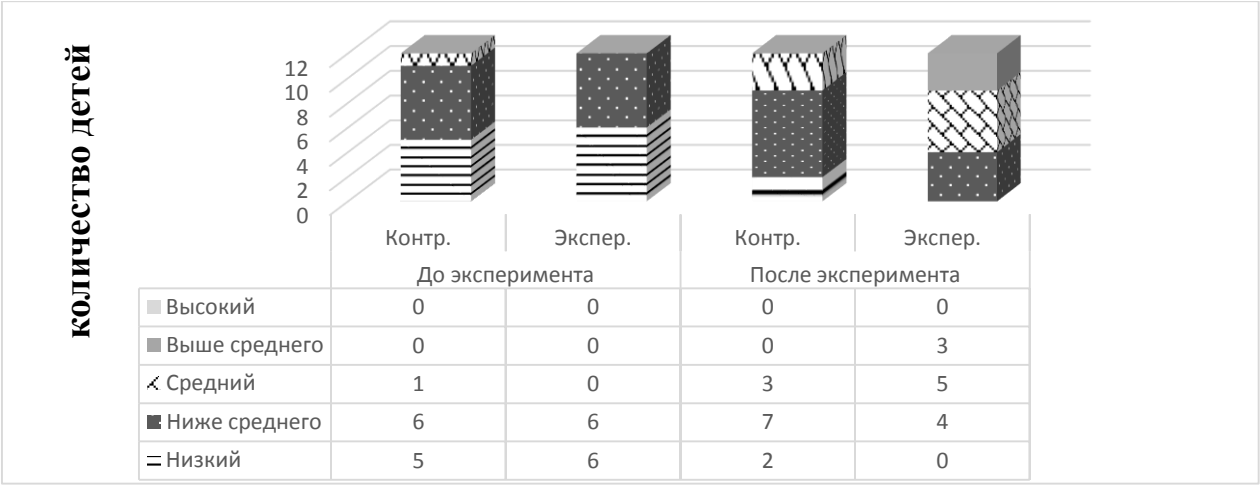


Рис. Интегральные показатели сформированности ФКЛ контрольной и экспериментальной групп

Таблица

Изменение исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группах в течение эксперимента по тесту «Омега-С»

Показатели адаптации	КГ	ЭГ
Уровень адаптации к физическим нагрузкам	45 %	84%
Уровень тренированности организма	43,1%	85,7%
Уровень энергетического обеспечения	43,1%	69,4%
Психоэмоциональное состояние	45,8%	71,9%
Интегральный показатель спортивной формы	44,4%	78,5%
По заключению «Омега-С»:		
1.Средний балл спортивной формы.	2,5 балла	4,0 балла
2.Физическое состояние	«Удовлетворительное»	«Отличное»

Заключение. Разработанная технология оказалась более эффективной, чем традиционный подход к физкультурно-оздоровительной работе с детьми в сельской школе. Таким образом, это подтверждает эффективность предлагаемой технологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Драндров, Г. Л. Формирование универсальных учебных действий у младших школьников в процессе обучения предмету «Физическая культура» / Г. Л. Драндров, А. А. Пауков // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1(101). – С. 160-169. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=27410 (дата обращения: 05.10.2020).
2. Пауков, А. А. Формирование у младших школьников универсальных учебных действий в процессе обучения «Школе мяча» / А. А. Пауков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г., Краснодар). – Краснодар: КубГУФКСиТ, 2019. – С. 141-143.
3. Скриплева, Е. В. Педагогические условия формирования физической культуры личности младшего школьника в общеобразовательной школе / Е. В. Скриплева // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте пути их решения в физкультурном образовании: Материалы научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – С. 33-37.
4. Арбер, С. Старение и гендер в глобальном контексте: роль семейного статуса / С. Арбер; пер. с англ. Е. В. Вьюговской, А. А. Ипатовой // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2016. – № 2. – С. 59-78.
5. Воздействие загрязнения окружающей среды как фактор риска для здоровья населения / Алшынбекова Г. К., Шадетова А. Ж., Тебенова К. С. [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – Часть 4. – № 3. – С. 548-551.

REFERENCES

1. Drandrov G.L., Paukov A.A. The formation of universal educational actions among junior high school students in learning the subject “Physical education”**.** *Modern Problems of Science and Education*, 2019, no. 1(101), pp. 160-169. Available at: http://www.scienceeducation.ru/article/view?id=27410 (accessed 05.10.2020). (in Russ.)
2. Paukov A.A. Formation of universal educational actions in primary schoolchildren in the process of training the “Ball School”. Physical Culture and Sport. Olympic Education: materials of the International Scientific and Practical Conference (February 11, 2019, Krasnodar). Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2019. pp. 141-143. (in Russ.)
3. Skripleva E.V. Pedagogical conditions for the physical formation of the culture of a junior schoolchild in a general education school. Problems of Pedagogical Activity in Physical Culture and Sports, Ways of Solving them in Physical Education: Materials of the Scientific and Practical Conference. St. Petersburg: Publishing house of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, 2004. pp. 33-37. (in Russ.)
4. Arber S. Gender and ageing in global context: role of marital status. Transl. from English by E.V. V’yugovskaya, A.A. Ipatova. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2016, no. 2, pp. 59-78. (in Russ.)
5. Alshynbekova G.K., Shadetova A.Zh., Tebenova K.S., Kalieva I.A., Shokabaeva A.S., Rymkhanova A.R., Museeva G.N. Impact of pollution as a risk factor for health. *International Journal of Applied and Fundamental Research*, 2016, part 4, no. 3. pp. 548-551. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Ольга Николаевна Алавердова – доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, e-mail: olenka_makarova_60@mail.ru.

Мария Валерьевна Бирюкова – преподаватель физической культуры, частное образовательное учреждение общеобразовательная школа с этнокультурным еврейским компонентом образования с углубленным изучением отдельных предметов «ОР АВНЕР», Хабаровск, e-mail: mari_biryukova1987@mail.ru.

Валентина Михайловна Гумовская – кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, e-mail: klbasketball@mail.ru.

Константин Олегович Лопатин – преподаватель, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, e-mail: klbasketball@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Ol’ga Nikolaevna Alaverdova – Associate Professor, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, e-mail: olenka_makarova_60@mail.ru.

Maria Valer'evna Biryukova – Physical Education Teacher, private educational institution general education school with an ethno-cultural Jewish component of education with in-depth study of individual subjects "OR AVNER", Khabarovsk, e-mail: mari_biryukova1987@mail.ru.
Valentina Mikhajlovna Gumovskaya – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, e-mail: klbasketball@mail.ru.
Konstantin Olegovich Lopatin – Lecturer, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, e-mail: klbasketball@mail.ru.

Для цитирования: Формирование физической культуры личности младшего школьника в условиях дополнительных форм физического воспитания сельской школы / О.Н. Алавердова, М.В. Бирюкова, В.М. Гумовская, К.О. Лопатин // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 3. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_37

For citation: Alaverdova O.N., Biryukova M.V., Gumovskaya V.M., Lopatin K.O. Formation of personal physical culture of a primary schoolchild in the conditions of additional forms of physical education of a rural school. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 3. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_37